

**Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lempar Lembing Melalui Pendekatan Bermain
Pada Siswa Kelas VIII SMP NEGERI 32 Medan Marelan**

Oleh . Andi Nova¹, Romeli Silaban²

Email: andinova@unsam.ac.id, romeli_silaban@gmail.com

ABSTRAK

Keberhasilan proses kegiatan belajar mengajar pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat diukur dari keberhasilan siswa yang mengikuti keberhasilan tersebut. keberhasilan itu dapat dilihat dari tingkat pemahaman, penguasaan materi dan hasil belajar siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana proses belajar dengan pendekatan bermain meningkatkan hasil belajar lempar Lembing kelas VIII. Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Negeri 32 Medan Marelan. Metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang disimulasikan di lapangan. Hasil Penelitian menunjukkan pada siklus I nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 72,10 (Tidak Tuntas) persentase 46,78%, sedangkan pada siklus II nilai rata-rata siswa ketuntasan belajar lempar lembing siswa telah mencapai 80,94 (tuntas) persentase 85,36%. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa pendekatan bermain berpengaruh terhadap peningkatan ketuntasan belajar siswa.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Pendekatan Bermain, Lempar Lembing

ABSTRACT

The success of the process teaching and learning activities in physical education learning sports and health can be measured by the success of students who follow these successes. success can be seen from the level of understanding, mastery of the material and student learning outcomes. The purpose of this study was to determine the extent to which learning processes with a play approach improve learning outcomes of Grade VIII Javelin throwing. The study will be conducted at Medan Marelan 32nd Middle School. Classroom Action research (PTK) method simulated in the field. The results showed that in the first cycle the average score of students increased to 72.10 percentage of 46.78%, while in the second cycle the average value of students completing learning javelin throwing had reached 80.94 (complete) percentage 85 ,36%. The conclusion in this study is that the playing approach influences the improvement of student learning completeness.

Keywords: Learning Outcomes, Approach to Playing, Javelin Throw

LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. pembekalan pengalaman belajar melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan mengajarkan berbagai keterampilan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, kejujuran, kerjasama, dan lain-lain). Pada kenyataannya masih ditemukan permasalahannya berupa rendahnya efektifitas belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal ini berkaitan dengan masih ditemukannya keragaman masalah dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, seperti: 1) keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran masih belum nampak, 2) para siswa jarang mengajukan pertanyaan, walaupun guru sering meminta agar siswa bertanya jika ada hal-hal yang kurang dipahami.

Namun dalam kenyataannya masih banyak guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang masih terbatas dalam mengajarkan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan praktek pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan karena berbagai macam keterbatasan dalam

menyediakan sarana yang menunjang dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sehingga kadang-kadang pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hanya dilaksanakan secara teori saja dan tidak seperti apa yang diharapkan. Terkait dengan pelaksanaan pembelajaran pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan belum dapat dilaksanakan secara lengkap yakni teori dan praktek karena faktor sarana belajar yang terbatas. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan nomorlempar lembing siswa hanya belajar secara teori, sehingga proses KBM yang semestinya harus dilakukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui medium gerak tidak dapat terlaksana karena faktor sarana belajar yang tidak mendukung tersebut.

Untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran lempar lembing tersebut kreativitas seorang guru sangat dibutuhkan, sehingga proses pembelajarannya dapat memberi pengalaman belajar yang baik secara lengkap kepada anak didik. Fenomena ini merupakan sebuah masalah akibatnya kurangnya kemampuan sebagian guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam memanfaatkan perannya sebagai guru yang memiliki potensi sesuai dengan tuntutan target kurikulum dan daya serap serta sebagai seorang pendidik yang kreatif dalam mengaktifkan pembelajaran

pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah khususnya nomor lempar lembing. Lempat lembing adalah salah satu nomor dalam cabang atletik. Tujuan olahraga lempat lambing adalah untuk dapat melakukan lemparan dengan jarak terjauh dengan teknik-teknik yang benar. Untuk mencapai tujuan yang dimaksudkan kepada setiap siswa di SMP dituntut terlebih dahulu menguasai gerak dan teknik dasar dalam lempat lembing. teknik dasar tersebut adalah teknik pegangan, awalan, lemparan dan posisi akhir setelah melakukan lemparan.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada observasi awal di SMP Negeri 32 Medan Marelan, terhadap proses pembelajaran nomor lempat lembing ternyata masih ditemui kendala-kendala seperti masih banyak siswa yang belum memahami teknik-teknik dasar lemparan, terutama pada saat melakukan awalan dan lemparan ini disebabkan karena guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah tersebut masih melakukan gaya mengajar yang lama. Selain itu variasi pembelajaran yang masih kurang sehingga menyebabkan proses pembelajaran kurang menarik minat siswa untuk belajar dan didukung dengan minimnya peralatan lempat lembing dalam sekolah tersebut.

Dengan melakukan olahraga lempat lembing melalui pendekatan bermain, diharapkan dapat berpengaruh terhadap

kemampuan siswa menguasai gerak dasar lempat lembing dengan benar.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Negeri 32 Medan Marelan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP NEGERI 32 Medan Marelan Tahun ajaran 2012/2013 yang berjumlah 202 orang. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel satu kelas (random sampling) dari 5 kelas VIII di SMP Negeri 32 Medan Marelan Tahun Ajaran 2012/2013.

Desain Penelitian

Siklus I

- a. Tahap perencanaan tindakan I (Alternatif Pemecahan I)

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah merencanakan tindakan berupa membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang disesuaikan dengan kesulitan yang dialami siswa pada proses pembelajaran lempat lembing dengan modifikasi dalam meningkatkan hasil belajar lempat lembing siswa. Kegiatan yang lain dilakukan adalah membuat lembar observasi untuk melihat bagaimana kondisi belajar mengajar dan membuat Tes Hasil Belajar I.

- b. Tahap Pelaksanaan Tindakan I

Setelah perencanaan disusun matang maka dilakukan tindakan terhadap kesulitan siswa. Peneliti bertindak sebagai guru dan kegiatan mengajar yang dilakukan merupakan

pengembangan dan pelaksanaan dari rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah disusun. Pada akhir tindakan diberikan tes hasil belajar I kepada siswa untuk melihat hasil belajar siswa setelah pemberian tindakan.

c. Pengamatan I

Pada tahap ini dilakukan observasi terhadap pelaksanaan tindakan yang menggunakan lembar observasi yang telah disusun. Guru bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang bertugas sebagai pengamat mengisi lembar observasi untuk melihat apakah kondisi belajar sudah terlaksana sesuai program pengajaran ketika tindakan dilakukan.

d. Evaluasi I

Setelah tes hasil belajar menggunakan tes hasil belajar lempar lembing diberikan kepada siswa maka diperoleh sejumlah informasi dari tes tersebut, selanjutnya peneliti menganalisis hasil tes tersebut.

e. Tahap Refleksi I

Hasil yang didapat dari tahap tindakan dan observasi dikumpulkan dan dianalisis pada tahap ini, sehingga dapat disimpulkan dari tindakan yang dilakukan dari hasil tes hasil belajar I. Apa bila hasil siklus I ini masih belum sesuai dengan tujuan pembelajaran yang dimaksud, maka akan dilanjutkan dengan siklus II.

Instrumen Penelitian

Variabel terikat yang akan diukur adalah peningkatan hasil belajar lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP Negeri 32 Medan Marelan. Untuk mengukur hasil belajar lempar lembing siswa kelas VIII SMP Negeri 32 Medan Marelan adalah sebagai berikut:

a. Alat / fasilitas

1. Lembing 4 buah
2. Pengukur (meter)
3. Pluit
4. Lapangan

Keterangan:

- Sampel dibentuk dalam 5 barisan
- Setiap baris terdapat 8 Orang siswa

Petunjuk pelaksanaan lempar lembing adalah sebagai berikut:

- a. Cara memegang dan membawa lembing
- b. Awalan lari
- c. Langkah tarik lengan kebelakang (sikap badan membusur)
- d. Langkah pemasukan tenaga ledak
- e. Langkah menarik
- f. Pelepasan lembing
- g. Recovery

Teknik Analisis Data

Analisa data yang dilakukan terdiri dari beberapa tahap diantaranya :

Reduksi Data

Proses reduksi data dilakukan dengan menyeleksi, menyederhanakan dan mentransformasikan data yang telah disajikan dalam transkrip catatan lapangan. Kegiatan reduksi data ini bertujuan untuk melihat kesalahan atau kekurangan siswa dalam pelaksanaan tes dan tindakan apa yang dilakukan untuk perbaikan kesalahan tersebut.

Paparan Data

Dalam kegiatan ini data yang diperoleh dari hasil belajar siswa dipaparkan dalam bentuk table dengan menggunakan rumus yang telah ditetapkan. Sesuai dengan buku Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) mata pelajaran PJOK tingkat SMP kurikulum KTSP

Indikator	Diskriptor			
Cara memegang lembing	4	3	2	1
Sikap awalan	4	3	2	1
Sikap badan sewaktu melempar	4	3	2	1
Sikap badan setelah melempar	4	3	2	1

PPH =

$$\frac{\text{indikator 1} + \text{indikator 2} + \text{indikator 3} + \text{indikator 4}}{\text{jumlah deskriptor (16)}} \times 100$$

(Sumber: KTSP Departemen Pendidikan

Nasional)

Keterangan:

Jika indikator memiliki kriteria kompleksitas tinggi, daya dukung tinggi dan intake peserta didik sedang, maka nilai KKMnya adalah:

KKM = kriteria ketuntasan minimal

Dengan kriteria: kriteria ketuntasan belajar

- 9,00 — 100 sangat tinggi = tuntas
- 8,00 — 9,00 tinggi = tuntas
- 75,00 — 80,00 sedang = tuntas
- < 7,00 rendah = tidak tuntas

Dengan kriteria:

$0\% \leq \text{PPH} < 75\%$ = siswa belum tuntas dalam belajar

$75 \leq \text{PPH} \leq 100\%$ = siswa sudah tuntas dalam belajar

Dari uraian diatas dapat diketahui siswa yang belum tuntas dalam belajar dan siswa yang sudah tuntas dalam belajar secara individu. Selanjutnya dapat juga diketahui apakah ketuntasan belajar siswa secara klasikal dapat tercapai, dilihat dari persentasi siswa yang sudah tuntas dalam belajar dapat dirumuskan sebagai berikut:

PKK =

$$\frac{\text{banyak siswa yang PPH} \geq 75\%}{\text{banyak siswa keseluruhan}} \times 100\%$$

Keterangan:

PKK = Persentase Ketuntasan Klasikal

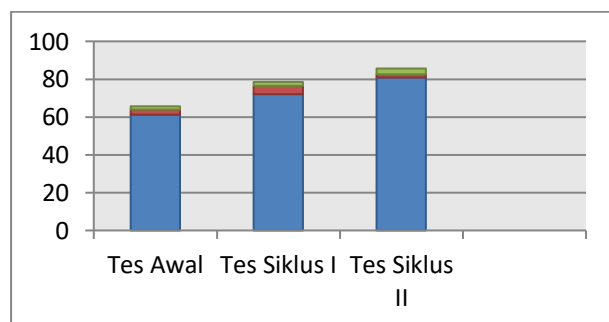
HASIL PENELITIAN

Berikut ini dapat dilihat nilai rata rata hasil belajar siswa mulai dari tindakan awal, siklus I dan siklus II.

Tabel 7. Nilai Rata rata Tes Awal, Tes Siklus I dan Tes Siklus II

No	Hasil Tes	Persentase Nilai Rata rata	Keterangan
1	Tes Awal	61,43	Tidak Tuntas
2	Tes Siklus I	70,10	Tidak Tuntas
3	Tes Siklus II	80,94	Tuntas

Tabel 1. Nilai Rata rata Tes Awal, Tes Siklus I dan Tes Siklus II



Gambar 1. Peningkatan Hasil Belajar Siswa

Berdasarkan hasil penelitian berupa kegiatan awal, kegiatan lanjutan berupa siklus I dalam proses pembelajaran lempar lembing, ternyata telah diperoleh peningkatan hasil belajar siswa secara signifikan. Nilai rata rata siswa pada hasil tes siklus I meningkat secara signifikan

dibanding hasil tes awal. Tes awal yang diberikan kepada siswa berupa tes keterampilan lempar lembing yang dilakukan sebelum menentukan perencanaan berguna untuk mengetahui perkembangan hasil belajar sebelum diadakan pembelajaran lempar lembing melalui pendekatan bermain.

KESIMPULAN

Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa pendekatan bermainberpengaruh terhadap peningkatan ketuntasan belajar siswa, nilai persentase ketuntasan belajar lempar lembing siswa pada tes awal dengan nilai rata-rata 64,43 (Tidak Tuntas) persentase 26,82%, pada siklus I nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 72,10 (Tidak Tuntas) persentase 46,78%, sedangkan pada siklus II nilai rata-rata siswa ketuntasan belajar lempar lembing siswa telah mencapai 80,94 (tuntas) persentase 85,36%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng, (1992). **Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani**, Jakarta: DEPDIKBUD
- Agus Kristianto, (2010). **Penelitian Tindakan Kelas**,
- Djamarah dan Zain, (2006). **Strategi Belajar Mengajar**. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta
- Djumidar, (2004). **Gerak gerak Dasar Atletik Dalam Bermain**. Jakarta. Rajawali Sport
- Garry A. Car, (1997). **Atletik Untuk Sekolah**. Penerbit Raja grafindoPerkasa. Jakarta
- H.M. Yusuf Adisamita, (1992). **Olahraga Pilihan Atletik**. Jakarta
- ([http://deviarimariani.wordpress.com/bermain dankreativitasanak](http://deviarimariani.wordpress.com/bermain-dankreativitasanak)).
- Saputra Tedja, (2001). **Bermain Permainan dan Permainan**. Jakarta. PT. Gramedia
- Sholeh, Ahmad, (1991). **Olahraga Pilihan Atletik**. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sudjana, (2005) **Metode Statistika**. Tarsito Bandung
- Slameto, (2003). **Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya**. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta
- Soepartono dan Ngasmain, (1997). **Modifikasi sarana dan Prasana**. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah
- Suherman Adang, (2000). **Atletik dan Metodik Bermain**. Depdiknas
- Suharsimi Arikunto, (2002). **Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)**. Edisi revisi 5
- Yusuf Adisasmita, (2008). **Hakikat, Filsafat dan Peranan Pendidikan Jasmani Dalam Masyarakat**. Jakarta. Depdiknas
- Yoyo Bahagia, dkk (2000). **Atletik**. Jakarta. Depdiknas
- Yoyo Bahagia, Adang Suherman, (2000). **Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga**. Jakarta. Depdiknas
- Widya, M. (2004). **Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain**. Jakarta. RajaGrafindo Perkasa